藏密无上瑜伽

藏密神通预测法

张伟杰(图丹·班玛华丹)
·据师传整理·

中国气功科学研究会实用气功科研中心
广东省气功科学研究协会藏密无上瑜伽功研究会

目　录

神通预测法修练时间安排

重点功法：明镜神通法、念珠预测法。

说明：

1、在本次函授中，因明镜神通法及念珠预测法为重点，应每天抽出一定时间练习明镜神通法，念珠预测法随时可练。在练习以上两法的同时，在"天眼通六法"中，选修一法，作为辅助功法，增加练功效果，以便快速开发功能，提高功力。其余功法皆为选修内容。

2. 在修习明镜神通法和念珠预测法满 100 天后，才训练选修内容。

3、碰到咒语（真言），请查《常用真言集要（藏汉对照）》

第一章　神通法

一、明镜神通修持法

本法是利用明镜来开发神通的方法，与镜坛成就法各有所长。

修法前先准备一面新镜子，并用黄布包好。修法时打开，修完后再包好。

（一）镜加持法

1、本尊咒加持法

先修九节佛风、四皈依、发菩提心。

念诵净法界真言二十一遍：嗡，嚂，梭哈。

诵咒时左手结金刚拳印（拇指置于无名指指根处，其余四指回握成拳），右手拇指压于无名指指尖成吉祥印置于镜上。同时观想自己头顶上方有梵文𑖨字，放射清净光明，犹如明珠或满月，光明遍照法界，一切皆得清静。此𑖨字为净法界真言，能使三业清静，消除一切罪障，成办一切佛事，能使住处清静。假如衣服不净，但用此咒加持，便成为净衣。一切事物，如用水洗，不为真净，但用此咒字加持，则为究竟、彻底之净。此真言有如点石成金的一粒灵丹。经云："如彼髻明珠，置之于顶上，真言同法界，无量众罪除，一切污秽处，当加此字门。"

诵文殊菩萨护身真言二十一遍：嗡，啮啉。

此咒能灭五逆十恶一切罪业，能除种种病苦，灾障恶梦，邪魅鬼神，各种不祥之事，悉能消灭。能成办一切胜

事，令一切所办皆得圆满。此咒是诸佛之心。念诵此咒，一切鬼神天魔不敢侵近。诵咒时双手结金刚拳印。

再念诵自己所修本尊咒语，念诵一百零八遍，然后对镜吹气一口，加持镜子，则本尊的神通威力聚于镜上，有大威力。

加持镜子以后，再念诵金刚萨捶百字明咒语一遍，一切圆满，然后将镜用黄布包好收起，用时取出即可。

此本尊加持镜法，可于每次修法之前加持，加持之后再修法，则功效巨大。如不能每天加持，则可于十斋日加持，十斋日即每月的初一、初八、十四、十五、十八、二十三、二十四，及每月的最后三天。此十斋日加持明镜，效果比其它时间要大，此十斋日加持后收起，修法时取出即可。

除十斋日之外，诸佛菩萨圣诞，成道之纪念日、二十四节气，传统节日时加持，则效益远胜于其它时间。

2、日光加持法

于每日太阳初升之时，加持镜子，可收日光之能量信息，聚于镜中。

太阳初升之时，镜面对太阳。

修九节佛风、四皈依、发菩提心，诵净法界真言、护身真言。

左手持镜对准太阳，右手持念珠，双目睁开，眼看太阳。念诵本尊咒语一百零八遍，然后对准镜吹气一口，加持镜子。如此加持，可使本尊的神通信息和太阳的光明能量聚集于镜中。加持后，将镜用布包好收起。

然后念诵百字明一遍。

3、月光加持法

本法在每月十五的前三天、十五的后三天、十五当日，

即月圆之日前后共七天的时间修持。

月亮升起后，面对月亮。

修九节佛风、四皈依、发菩提心，诵净法界真言、护身真言。

双眼直视月亮，左手持镜对准月亮，右手持念珠，念诵本尊咒语一百零八遍，然后对镜吹气一口，加持镜子，则可使本尊的能量信息及月亮的精华聚集于镜子中。

诵百字明一遍。

4、北斗星光加持法

夜晚面对北斗七星。

修九节佛风、四皈依、发菩提心，诵净法界真言、护身真言。

目视北斗星，左手持镜对准北斗星，右手持念珠，念诵本尊咒语一百零八遍，然后对镜吹气一口，加持镜子，则本尊和北斗星的能量、信息聚集于镜子中。

诵百字明一遍。

以上日、月、星三种加持镜法，应于天气晴朗之际进行加持，凡遇阴天、下雨、刮风、闪电等天气变化剧烈时不可加持。日、月、星为天之三宝，本法面对日、月、星三宝，念诵本尊咒语，可使日、月、星三宝的精华集聚在镜子中，同时，目视三宝念诵本尊咒语，可吸收天之三宝的精华与能量，补充人体的精气神三宝，达祛病健身、增功激能的目的。

在日蚀、月蚀之际(听预报)，摆上供品，加持明镜，则供养的功德，加持镜子的效力宏大。

如果没有时间按仪轨加持镜子，则可于日、月、星出现之时，持镜面对，目视，诵本尊咒语一百零八遍亦可。

修持本法，最好选用铜镜，直径约15至20厘米。如无铜镜，则可用玻璃镜代替。在藏区的某些寺院的法物流通处可以买到铜镜。

（二）修持法

本修法有两种。

第一种修持法：将铜镜挂在二米至三米远的前方，高度与自己修法时的眼睛的位置同高，挂镜子的地方，光线要适度，以有光亮但不刺眼为度。镜子挂好后，开始修法。

四皈依、上师灵力加持法。

双眼睁开，目视铜镜，念诵本尊咒语，待双眼疲劳后，将双目闭上，用天目继续观铜镜，如此反复修持。收功时，意念将铜镜缩小至直径一厘米左右，收回到眉心轮莲花上。

念百字明一遍

在修持时，不论开目闭目，很快会出现各种光明，以及各种图像，不论出现什么，均要不惊不喜，顺其自然，继续修持，日久功深，自然会证得各种神通变化。修此法，关键在定力，定力深厚，很快会证得神通，定力不够，有如镜中花，水中月，终是虚妄。否则一味追求，易入魔境，切记！本尊法是修本法的关键。

第二种修持法：将镜子挂在面前35至60厘米的地方，与眼同高，光线要求同前。

挂好后，双眼注视镜中、和镜中的自己相互对视，两只肉眼加印堂上一只天眼，一共六只眼睛，各发出光明，互相照射，光明射出后再互相反射回来，交织成一张光网，疲劳后闭眼休息，反复修习。

再观想自己的双眼和印堂一起向镜中自己的印堂深处盯视，双眼的目光和印堂的光明在镜中自己的印堂深处凝聚成

一点，镜中自己再以同样的方法向自己观看，疲劳后闭目休息，反复修习。

收功时将镜中的自己收回，与自己合二为一，再将镜子缩小收回到眉心轮莲花上。

附：明镜神通应用法——观镜预测法

本法是在修炼明镜神通法的基础上，利用铜镜来预测事物以及观察世间万物的一种方法。

要预测或查知某一世物，首先将铜镜取出，置于面前。

四皈依、上师加持法。

念诵本尊咒语，念诵时闭目观想所要预测或查看的事情，念满一百零八遍以后，睁眼注视镜子，这时镜子上就会出现光和图像，显示出事物的结果。如不出图像，就念诵秘密加持咒加持铜镜，再念诵试目咒以唾液加持两目，如仍不见，可念诵观三界秘密咒，则自能从镜中现出光明，于光明之中明见事物的结果。

二、水晶球神通修持法

本法是利用水晶球来开发人体特异功能的一种修持方法。

修持本法，不但能很快使天目现出光，开发出神通，而且也是一种很好的修习禅定的方法，可以迅速提高定力，进入禅定（超觉状态），开发出人体潜在的特异功能。

在修法之前，先准备一颗水晶球，大小如乒乓球即可。水晶吸取天地日月之精华而生成，本身即具有一定的能量，而且具有去热降火的功效，可以避免专注过久引起的上火现象。如无条件可以用玻璃球代替。

（一） 加持水晶球法

用本尊加持法加持即可，具体仪轨和方法与加持镜法相同。

（二） 修持法

第一种修持法：

将水晶球置于坐前1．5——3米之间，光线适度，明亮而不刺眼。

跌珈坐，手结定印。九节佛风、四皈依、发菩提心、上师灵力加持、本尊法。

双眼注视水晶球，注视时，什么也不要去想，把任何念头都放下，注视时，不要把水晶球忘掉，也不要去认明、分别，只管注视，集中意念、心神，集中全部的注意力专心注视水晶球，当双眼感觉疲劳时，闭上双眼休息。不管眼前出现什么光明、景象，都不要去追求，应顺其自然。如此反复练习。修练时，出现的景象、境界因人而异，无论何种境界，只记住一点：顺其自然。

这样练下去，日久功深，就会突然产生一种清净的状态，头脑非常清醒，内心平静，外界的一切了然于心，这就是进入到禅定的境界，即所谓的入定、入三摩地境界，又叫超觉状态。

第二种修持法：

先闭目观想自己的三脉七轮，然后观想自己的眉心轮是一朵白色莲花，共有二瓣，在绿色的莲台上，有一颗白色明点，大小如豆，白色透明、晶莹剔透，明如水晶，光亮而不刺眼。

观想清楚后，睁开双眼，注视水晶球，虽然是用眼睛看，但意念要想着是用眉心轮的明点（天目）去看，看的时

候，想着座前的水晶球就是眉心轮的明点，眉心轮的明点就是座前的水晶球，水晶球和明点是一个，不要用心去分别：明点在哪里，水晶球在哪里。只管去看，边看边想水晶球和明点是一个，也不要去想具体是在座前还是在头内。修持本法要点是：只管看，只管想，不要分别。眼睛疲劳就闭目休息片刻。

这样修下去，日久功深，会看到水晶球突然放出光明，光中有各种景象，对这种光明和景象要顺其自然，不要执着，不要攀缘，也不要故意去追求，要勿忘、勿助、勿追，这时内心会产生轻松、愉悦的安祥的感觉。继续修练，很快就会开发出人体的各种特异功能。

收功：

观想水晶球从眉心进入眉心轮，与眉心轮明点合为一体。

双手十指交叉置于小腹，自然放松三分钟。念诵百字明一遍。

上面两种修持法，是进入禅定和开发人体特异功能的两种简捷、迅速的修持方法。一方面通过修持，可以很快地开发出人体的各种特异功能。另一方面，可以迅速进入超觉状态。修持时，通过专注观想，达到物我两忘的境界，开发出人体本具的光明，进入三摩地，各种神通变化自然出现。第一种修持法是修定力，第二种修持法可以迅速开发出各种神通，但每一种修持都同时具有修定力和开发神通两种功效，只不过是各有侧重而已。各种神通变化，都是以定力为根基，所谓"定中生慧"，没有定力或定力不深，即使证得一些神通变化，也如梦幻泡影，只是虚幻而已。所以，在修持时，两种修持法应相互穿插练习，具体情况应按每人的不同

情况，随方便而定

附：水晶球预测法

本法是在修炼明镜神通法的基础上，利用水晶球来预测或观察世间万物的一种方法。但真正通过修炼，各种神通自然证得，就不需水晶球了，和观镜及观水一样，这种应用方法，只是一个方便手段或一个辅助法门而已。

方法：

将水晶球取出，置于面前桌子上，与胸部同高。

念诵本尊咒语，念时闭目观想所要知道的事情，心中要能静下来，一片空明，入定是基础条件。念满一百零八遍以后，睁眼观看水晶球。看时，要用双手将水晶球四周的光线遮住，因为光线直线照射到水晶球上所折射或反射的光和景象会影响预测的结果。这时，就会看到水晶球会出现光明和图象，显示出事物结果，如不出现光和图象，就念诵秘密加持咒二十一遍加持水晶球，再念诵拭目咒以唾液加持两目。如仍不见，可念诵观三界秘密咒，则自能从镜子中现出光明，于光明之中明见事物的结果。

三、观水神通修持法

本法是藏密具有独特特点的修炼法，在藏区，许多活佛、喇嘛都掌握这一修炼法，用来预测和寻找失物，甚至用此法来寻找活佛的转世灵童。此法无论是修炼还是应用，都很简便，且很灵验。

修炼此法所用的水，一般需要用“五大水”，即井水、雨水、河水、海水和无根水（露水）。此种水收集进来很麻烦，一般来讲，只用矿泉水加少量食盐即可，或只用矿泉水

也行，但修炼的效果相对来讲要差一些，因为这几种水都具有各自独特的能量，加在一起，就聚集了宇宙间的各种能量和信息，再通过加持后，用来练功，就会迅速增加功力，达到祛病健身、增功激能的目的。

修炼时用这几种水，应用时任何一种都可以，功夫练成，证得神通，连水都可以不用。

首先准备一只装水的碗或杯子，直径在 10 厘米左右，颜色用枣红色，也可以用普通的碗或杯子刷上枣红色的颜色，注意不要反光。碗准备后，按照加持铜镜的方法进行加持。加持后，准备一块新的黄色或红色的布，将碗包好。用时将布打开，铺在碗的下面，用完后再包起来，或是准备一个布口袋也可以。

（一）加持水法

加持五大水，只用本尊加持法加持。具体仪轨与方法参见"加持铜镜法"。

（二）修持法

第一种方法：

将本尊像置于面前，与眼同高，距离在两米左右，视观想方便而定，将水置于自己座前靠近身体处。四皈依、发菩提心、上师灵力加持法。

自观成本尊，双手结本尊手印或定印。念诵本尊咒语。双目注视本尊像，尽力不要眨眼，当双眼有发花的感觉或是感觉本尊像在动的时候，低头，双目注视碗中的水。观水的时候，用手将水碗四周遮住，避免光线或景物映在水中，同时，一直不停地念诵本尊咒语。如此反复修练。双眼疲劳时，轻闭双目，略微休息片刻，再继续修持。

第二种方法：

本法较为简便，练功时（不管练何种功法）于每次练功之前先加持水，然后将水置于面前，再不要去管它，只管练自己的功即可。当练功结束，收功之前，睁开双眼，双手将杯子四周遮住，双目观水。这时，水中就会出现光或图像。双眼疲劳后，轻闭双眼休息片刻再睁眼观水。如此反复练习，时间长短根据自己的时间方便而定。

收功：

观想水化为甘露，从碗中飞起，划一弧线从自己头顶灌入自己体内，同时念诵灌顶真言二十一遍，观想甘露注满全身，将业障和浊气排出体外，自己全身变得清净透明，纯净无染，成净琉璃之体。

双手十指交叉置于小腹，全身放松三分钟。

用手指沾几滴水，洒在头顶上。

将水喝一部分，一部分用来擦眼睛，剩下的部分倒在比较干净的地上，或倒入洗脸池中。

修练后的水，具有很高能量，内服外用都可以治病。内服时，意念将水喝至病灶，并将病灶冲洗干净，外用时将水擦在患部外的皮肤上，意想病灶痊愈。用来治病的水，选取时一定要干净、无菌。

修练本法时，会出现许多景象，不管如何，一定要遵循"顺其自然"的原则。

附：观水神通应用法——观水预测法

本法是在修练观水神通的基础上，用于预测或查知事物的一种方法。应用时，不必像修练时那样取五大水，任何一种水都可以。修得好，也不必用专用的碗来看，藏区许多喇嘛就是通过观看井水或湖水来查找转世灵童的。修练的方法

不完全相同，但道理却是一致的。功夫进一步，修练时就证得许多神通智慧，则连水也不需要。

方法：

将碗水置于面前，要求同修持时一样。

四皈依、上师灵力加持。

念诵本尊咒语，念诵时闭目观想所要预测或查出的事情，念满一百零八遍以后，睁眼观水时用手遮住碗四周，以免光线和景物影响，这时，根据水中所现光明和景象就可以看到事物的结果，如显示不出来，可以诵秘密加持咒，拭目咒和三界秘密咒，则光明、景象自然现前。

四、辅助功法

本法是明镜神通法、水晶球神通法、观水神通法的一种辅助功法，同时，也是一种根本修持法。修好本法，再修习神通法，可起到事半功倍的效果。可先修本法，待有一定基础后再修神通法，即先修四皈依，发菩提心，上师灵力加持，加修本法，再接修正法。

将铜镜或本尊像置于面前三米远的地方，高于眼平，如用水晶球则置于座前大约一米半至二米远的地方。修时将眼睛睁开，观看铜镜、本尊像或水晶球。

功法一：

1、意念观想生法宫是一轮红太阳，呈球形，如乒乓球大小，或直径5～10厘米左右，在生法宫的下面有一朵五色莲花，将生法宫（太阳）托起。吸气时想莲花开放，将能量吸进红太阳之中，呼气时将莲花闭拢，同时将浊气排出体外。随着呼吸，每呼吸一次，太阳就更加红亮一分，热量也

就增高一分。随着练功，红太阳（生法宫）越来越亮，越来越热。双手在小腹下结法界定印或随着呼吸开合。共练习36个呼吸或5——15分钟，略闭目休息片刻。

2、意念观想心轮为一朵五色莲花，莲花之上有一轮金黄色的明月，直径5～10厘米左右或如乒乓球大小。吸气时将莲花开放，将能量信息吸进黄色明月内，呼气时将浊气排出。随着呼吸，月亮光明愈来愈亮，越来越清凉，遍体通明。练习36个呼吸或5——15分钟，闭目休息片刻，手结莲花印或随呼吸在胸前开合。

3、意念观想眉心轮是一朵白色的莲花，莲花之上，有一颗白色明亮的星星，大小如豆，明亮而不刺眼。吸气时将莲花开放，将能量吸进明星之内，呼气时明星发光，白色光明照亮全身内外各处，光明所到之处，立刻会产生一种舒适愉悦的感觉。随着呼吸，明星的光明愈来愈明亮，自己内心中舒适、愉悦的感觉也越来越强。练习36个呼吸或5——15分钟，然后闭目略微休息片刻，手结法界定印或智拳印。

收功：

1、闭目内视五脏六腑和全身骨骼。

2、闭目，如用铜镜练习，将铜镜缩小至直径一厘米左右，收进眉心轮莲花上。如用水晶球练习，则将水晶球收进眉心轮莲花上即可。如用本尊像练习，则观本尊缩小从头顶进入自己体内，自己成为本尊。

从特异功能开发应用来讲，眉心轮（天目）主功能，心轮（中丹田）主神通和接收信息，生法宫（下丹田）主提供能源，中医讲下丹田主藏精，中丹田主藏气，上丹田主藏神。本法利用加持过的铜镜等来练功，效果更为直接，并以天之三宝日、月、星补充人之三宝精、气、神。修炼本法，

以宇宙的信息能量来补充人体能量，达到增功激能的目的，为修持神通法打下坚实的基础。

功法二:

如上法将铜镜、本尊像或水晶球置于身前。

双手结法界定印。

1、闭目，观想三脉。中脉蓝色，由海底轮上通百会，向前折至眉心印堂处，右脉红色，左脉白色，左右二脉通左右两个鼻孔，上行至百会，夹中脉下行，三脉于脐下四指处的生法宫处汇合。再观想生法宫上有一颗白色明点，清净、明亮。呼气，气由左右二脉至生法宫。吸气，气推动明点顺中脉上至眉心，共作21个呼吸。

2、再吸气，气由左右二脉和眉心明点一齐下至生法宫处。再呼气，将明点留在生法宫上，将气呼至海底轮。观想海底轮有九条火苗烧中脉（火苗高约一寸）。

3、开目注视铜镜、本尊像或水晶球。

同时想海底轮有九条火苗烧中脉，吸气时，能量至海底轮，呼气时，火苗炽烈燃烧，烧烤中脉底端。随着呼吸，火苗越烧越炽热。共作36个呼吸。

收功:

闭目，观海底轮能量缓慢升至眉心轮。

再依前法将铜镜、本尊或明点收入体内。

双手十指交叉置于小腹，全身放松，自然呼吸约1—3分钟。

本法可畅通三脉，达到气脉通、明点亮这功效。通过海底轮的观想，可激活睡眠在海底轮的龙（或灵蛇，即人体潜藏在海底轮的灵能、灵力）。蟠龙惊醒后，顺中脉上升，可依次打开三脉七轮，达到激发潜能、长功祛病的目的，为进

一步修炼神通法打下坚实的基础。

附：三脉七轮说

在藏密中认为，人有三脉七轮，具体位置如下。

三脉：

1、中脉——由百会到会阴，位于人体中央，外白内红，整体为蓝色。

2、左脉——位于中脉左侧，又叫水脉，属阴，白色。

3、右脉——位于中脉右侧，又叫火脉，属阳，红色。

左右二脉，通左右鼻孔、上行入脑、夹中脉下行，三脉于脐下四指处会合。此三脉会合之处为生法宫，相当于下丹田的位置，为人体真阳所在之处，能生起诸法，又叫坛，为红色倒三角形。

七轮：

1、海底轮——在脊柱下之基处，肛门之上，所在地约四指宽，又名基础轮。因为其余之轮皆在此轮之上，所以此轮为所有轮之力量与精神的供应处，为4叶金黄色莲花。印度瑜珈认为，此轮有灵蛇（或蟠龙，又称拙火、灵力、军荼利，为生命灵能之泉）头向下盘卧，在此中睡眠。国外称此处为人体雪山智能库。此轮主管人体性腺、肾脏。

2、生殖轮——水平于生殖器根处，为6叶浅红色莲花。主管性腺、卵巢、睾丸、前列腺等。

3、脐轮——水平于肚脐位置，为10叶绿色莲花。主管脾、肝、胰、和肾上腺等。

4、心轮——水平于膻中穴位置，为12叶深红色莲花。主管胸腺、心脏、肺脏等。

5、喉轮——水平于喉部，为16叶纯白色莲花。主管甲

状腺、扁桃腺和唾腺等。

6、眉心轮——水平于眉心稍上的位置，为2叶净白色莲花。主管脑下垂腺。

7、顶轮——位于头顶内，为千叶蓝色莲花。主管松果腺。

七轮位于人体脊椎前，中脉贯穿之中。从生理上讲，是人体产生各种信息能量的中心，依赖于这七轮的诸多粗细脉(顶轮向下分出32条脉，喉轮向上分出16条脉，心轮向下分出8条脉，脐轮向上分出64条脉)，支配人体三要素(气、胆汁、粘液)和七种主要成份(食物精微、血液、骨髓、肉、脂肪、精液)以及三种排泄物(尿液、粪便、汗液)，从而维持人体健康，进行正常的生命活动。

从开发人体特异功能方面来讲，人体各轮真正打开以后，即可开发出各种功能，具足五眼六神通。

海底轮开发时有跳动和强烈的感觉或虫蠕动感。开发后能扩至与盆骨同样大，有铁门被打开的舒畅感，可产生腾空、向高处跳跃的搜索残留信息能力。

生殖轮开发时有不断向上跳动和向上冲动感。开发后经常保持温热，可产生灵听(接收次声)和低层次灵视能力，加强长乐长寿功能。

脐轮开发时肚子有似被棍子压住感，个别有疼痛感。可产生地下透视能力、搬运(意念移物)功能和发现人体遗留生物场(信息)功能。

心轮开发时有冷热感，开发后多有热感。可产生他心通、预测、宿命通、神足通、感情传递功能。

喉轮开发时口有咸味，耳朵有响声，个别有瞬间耳塞不适感，可产生天耳通、遥感、遥测、遥控功能，寿比松柏。

眉轮开发时有压迫感或头胀头痛，开发后有麻痹感，最后舒坦精充显现银白色光芒或亮点。是表达智慧发出神光和人体吸收能量的窗口。可产生肉眼通、天眼通、慧眼通和法眼通，可内视、透视、遥视、微视极细物质，并可提高已有的超能力。

顶轮开发时有雷振感或阵热感，开发后有冰冷感，似有水滴不断滴落的感觉。可开发神变功能和身体变大变小、变轻变重和来去自由的能力。

左右二脉被打通，气上升至头顶后，中脉气也会伴随上升。

七轮与三脉相互连结，构成整体，每轮又自成一个中心。人体内的生命信息即在七轮内游走。海底轮内眠伏一条巨大的蟠龙（灵蛇）。当蟠龙神力冲开每个轮道，使七轮畅通游走，至喉轮时，体内的灵感全会开始觉醒，继之按已开发各种先天潜能及灵力法相继而生，达到出神入化境界，功能智慧相继而生。但必须定力加持、深修，方能保持其功能，获得"高、深、玄、妙"之道果，长乐长寿，获最高智慧(获得超越的、无上的智慧，觉悟宇宙人生的真谛)。

第二章 预测法

一、念珠预测法

一百零八颗念珠，暗合天地之数，宇宙间万事万物包含在念珠之中，都可从念珠上反映出来。道家用个圆圈来表示宇宙，叫做乾坤圈，佛家则用珠子串成一圈来表示，一百零八颗念珠，则代表了整个三千大千世界。

在佛教当中，用念珠进行预测的方法有许多种，但不管哪种方法，都是以文殊菩萨的心咒或自己所修的本尊为基础，因为修本尊咒语至一定的遍数，定力就可达到一定的境界，那么在预测时，念诵本尊咒语，自己就可进入一定的定境，在这种境界中，人体所具有的潜能得到充分开发，所以可以准确地预测出事物的结果，说到底，念珠预测法的关键就是修心。

在具体的应用上，可以自己编定一套程序，确定一套特定的方法及结果判定，确定下来之后，就不要随意更改，以后每次预测就按自己编定的程序来进行，得出的结果，往往有惊人的准确性。

运用本法进行预测，预测结果的准确率，取决于本人入静功力的高低。一般来讲，在预测时，坚信自己能得到正确的结果，并且能在预测时集中精力，排除杂念，都会得到正确的结果。平时，多练文殊菩萨本尊法或多持诵文殊菩萨五字真言（心咒），就可以提高预测的准确性。练习纯熟，自己与文殊菩萨的信息相通，接取所预测事物的信息，就会自

动出现事物的结果。

预测结果的准确性，在于自己对文殊修持法的掌握和修持的程度。学会方法容易，但真正掌握则需要一段时间的刻苦修持。至少，也应念诵文殊菩萨心咒 10 万遍以上。

功法：先练习文殊修持法，念诵文殊菩萨心咒。

1、加持念珠 21 遍。

2、观想文殊菩萨在自己对面，双手合掌，念诵"嗡、啊、吽"，分别观想文殊菩萨的顶、喉、心处，有"嗡、啊、吽"三字分别发光，照射自己的顶、喉、心三处。自己的身体分别变成白、红、蓝色，得到文殊菩萨身、口、意的加持。再观文殊菩萨化为明点，从头顶进入自身，自己成为文殊菩萨。

3、将念珠佛头（常象葫芦）放在左手无名指处，念诵文殊菩萨心咒，，一边念诵，一边把念珠往手上绕，绕完后，拿下放在面前，右手按着它，心里想着要预测的事情。想着文殊菩萨放光照亮某个念珠，像一朵莲花一样。然后随意在手里掐一下，开始数个数，六个六个的数，数到近佛头，看余下几个，把数记下来。然后再做一遍，再得一个数。然后开始推算，通常是前后两个卦象互相结合，从正卦、互卦、变卦推理得出结果。

念珠预测法，是用在禅定中的六种心理状态和气脉等现象，来标志着人间事物的六种变化现象。并不是说，禅定中只有这六种状态和现象。从藏密的九次第定来讲，从初住开始，要依次经过续住、回住、近住、伏住、寂住、最寂住，专住，等住共九个层次的心理状态的修行次第，最后进入甚深的定境。而且，在修行的过程中，身体会产生很多的现象，如气脉开通，灵热升起，月液下降等一系列的气、脉、

轮、明点的现象，也就是说在修行的过程中，从心理到生理，都会有许许多多的状态和现象。在本法中，就是从这许许多多的心理生理的状态现象中，选用六种可以代表人间六事物变化的现象，作为预测的程序或卦象，进行对人物、事物的预测，得出正确的结果。编成的六种情境程序如下：

（一）无云晴空

测交通，适合远行；测邻里关系，避开为好；测生意，路子顺，面广；测家庭，婚姻不好，有可能分散、离婚；测事业，万事亨通，顺利如意。

（二）天马行空

奔波之象，没有安静的时刻。测事业，很好、很发达，如“天马行空”，没有约束，能力得到发挥，事业得到发展。

（三）艳阳当空

太阳旺盛，雨过天晴，辛勤劳作之象。测婚姻、家庭则很好，生活很红火，测工作，则欣欣向荣，但有劳累之象。

（四）晴空霹雳

突然间有大的变化，不好。测健康，一般来讲，很不吉祥，会有意外发生。测生意，会有大的变动。测人事、家庭，本来在一起很融洽，但突然出现霹雳，会散乱。这个卦象最不好，是一种谋事不成的卦象。

（五）天水相依

从远处看，水天好像连在一起，似乎很吉祥。但实际上永远不会交融。测家庭，表面很好，但有潜在的危机；测人事，有小人；测出行，跑得很远，找不到尽头；测生意、名禄或学事，靠山不稳，会出现招架不住的局面。

（六）蓝天白云

事情反反复复，不顺利，会出现斗争、争论。蓝天上有

白云，云散之后又是蓝天，一会又有白云产生，反反复复．不断努力，会有好的结局。六种情况对立的六种状态：

“无云晴空”禅定时，心中没有杂念，像无云的晴空一样．“天马行空”时，心中杂念像天马一样忽东忽西，在空中飞行，不受约束．“艳阳当空”时，反观内照自己的念头，又叫观心，动来知道动，静来知道静，动静都不为所动，观照得明明白白．“晴空霹雳”时是练功进入定境，元气充足，开通气脉，突然间会“轰”的一声，像晴空出现霹雳一样，六根震动，耳朵也听见响声，全身气脉同时开通．“天水相依”在九次第定中叫做伏住，为九次第定中的第五种状态，禅定进入这种状态，很稳定，但会有很细微的昏沉出现（细昏沉）。这种昏沉非常非常的细微，很难察觉，许多古代的修行者就落入这种昏沉之中，而误认为是非常高深的定境，致使修行受阻。而实际上，这种昏沉和定境就像水和天一样，永远是两个方面，永远不能融合在一起．“蓝天白云”为九次第定中的“初住”状态，得到一些定境，但很快又散失了，又有杂念出现，就像蓝天上出现白云一样．这时提起正念，驱除杂念，进入定境，心中又像蓝天一样．过一会又有杂念，又驱除。如此反反复复，最后才能进入下一个层次，进入入定状态。

为了帮助大家拓展思路，现介绍几种在佛教出家人中常用的几种方法，供大家参考借鉴。

（一）事物选择法

将物进行编号，然后按照前面的方法进行取数，取出的数是几，与这个数相对应的事物就是自己所要选择的。

其它事情，只要是选择的，如预测时间，失物及人走失的方向方位等，都可以用这种方法。

（二）念珠佛头两边取数法

先确定左右数是多少的吉凶，如左右边余数多于右边，则为吉，否则反之。吉凶的程度要看左右两边余数所相差的数，最吉的情况是左边为 3，左边为 1。数确定后，念诵咒语，意想所测之事而入定。然后右手随意在佛头的右边一掐，左手也依法在佛头左边掐起个念珠，然后右手开始向佛头数珠，三个为一组，三个三个的数，一直数到佛头，余下的珠数刚好是三个或小于三个时就停止，左手也依法数动念珠。然后比较佛头两边所余珠数的比例，确定事物的吉凶成败。

（三）简单判断法

意想所测之事，念诵咒语，入定，双手随意掐起一段念珠，然后右手两个两个的向左手数动念珠，数到正好等于三或小于三时停止。据余数判断事物结果，如果余数是三，则吉；如果余数是一则凶；如果余数为二，则为中平之数。中平之数表示事情结果可成但却不尽如意，或表示事情虽成但很费力，需艰辛努力才能成功。

（四）念珠明心法（念珠净心观修法）

此法的关健在于修心

先左手仰掌于小腹处，或托珠，右手持念珠于胸前，然后才开始数珠。

数珠的时候，左手在小腹处持珠协助右手数珠，右手以拇指和食指一个一个的数珠，数时拇指由内向外顺时针方向将念珠捻一下，自然的、轻松的捻一下，然后将珠子拨下来，再依法数下一个。数的同时要观想，观想念珠就是本尊的种子字，晶莹透明。如果没有学过藏密本尊法，则将念珠观成自己的心，自己的心就是一颗念珠，不要起分别意识，

有这样的想法即可。当拇指捻动、拨动念珠时，意想将遮障上面的灰尘擦去，显露内心深处的自性光明。如此不分时间、次数，随时可练，不用收功，想练就练，想停就停。

这种方法，对于开发自己的灵力，减少烦恼、妄想有很大帮助，是一种很好的修持方法，简单、方便，许多高师都秘而不宣。就这么简单，但境界很高，高层次的密法往往很简单，但不点出来，就很难领悟到，这就是秘。

二、睡梦预测法

藏密瑜珈密法中最独特的预测法。通过瑜珈信息的沟通，进入一种特殊的定境，在睡中将人体分别意识降至最低，将人体的潜在功能开发出来，对事物进行预测。此方法对于入静较差，不能出现图象和主观分别意识过重的人，是一种最佳的预测方法。

功法:

1、诵四皈依真言 7 遍。

2、上师加持:

观上师于对面空中，合十祈请上师加持：祈请诸上师，赐于大加持，成就梦观预测法。

观上师眉心“嗡”字放白光加持自己眉心，自身成为白色，获得上师身的加持。

观上师喉际“啊”字放红光加持自己喉部，自身成为红色，获得上师口的加持。

观上师心际“吽”字放蓝光加持自己的心际，自身成为蓝色，获得上师意的加持。

观上师化为明点，成一弧形，从头顶飞入自己体内，自

已成为上师形象，与上师无二无别，得上师密的加持。

3、本尊相应，自身化为本尊的形象，诵本尊真言108遍。

4、念诵咒语（梦观预测真言）108遍：纳打阿勒哑、打纳得摩尼、摩底尼、摩资勒洒母、打下纳洒、嘛雅娑哈。一边诵咒，一边想着自己所要预测的事情。诵完后，以自己最放松、最舒适的姿势躺好（最好是独卧），然后安心睡去。这样即可在梦中出现预测的结果。

附一：醒后观想法

早起后，作九节佛风（或吐出三口浊气，吸气时以鼻吸入清气，呼出时经口呼出体内浊气），作宝瓶气深呼吸七次。再祈祷上师给予加持，使自己明悉梦境。然后集中精神观两眉之间向内一寸有白色明点，大小如豆，明亮而不刺眼。如果是血液过盛的，改观此明点为红色，如果是神经过敏之人，则观此明点为绿色。

如果按照以上方法仍然不能明白梦境，则在早晨起床后，作九节佛风，作宝瓶气7次，再在密轮处（会阴穴）观想黑色明点。这样，便会明了梦中所出现的境界。

附二：防止梦境散失法

梦境散失即醒后忘掉梦境，有以下几种对治之法：

①人在梦中，刚欲明悉梦境，却突然醒来，醒来后又散失其梦境。对治之法：多服营养品；并在预测前运动身体或练动功，可练金刚练气大法，那洛巴练气六法或金刚亥母拳法，然后才习睡梦预测法，使睡梦安久深入。

②因过渡疲劳，则梦多并且杂乱不清，且多重复。对治之法：坚定心愿明悉梦境；修宝瓶气；观眉间明点。

③因身心痛苦，所梦之境极多，醒后又散失，一点也忆

不起来。

对治之法：避免一切不洁之境；多于顶上观吐字，清静身心和法界，再于会阴穴（密轮）处观黑色明点。

④无梦、没有梦境出现。

对治之法：作宝瓶气；然后观眉间明点入于定境；多诵梦观预测之咒语。

三、四臂观音预测法

修本法的关健在于修心，妄念不起，灵明本性自然显露，通过进一步修持，可达到自心是佛的境界。

功法：

1、观自己为四臂观音形象（见本尊法）。

2、意将自己的心脏由偏左侧移至身体正中，即中脉心轮的位置上，并转成心尖朝上，观心脏变成一朵洁净透明的六瓣白莲花，中央绿色莲台，上面一颗白明点，光亮圆润，纯净透明，明点再变成四臂观音的种子字，高约寸许，立在莲台上，周围排列观音的六字真言：嗡、嘛、呢、叭、咪、吽，前面为嗡字，其它几字依次排列，六瓣莲花每瓣排一字，正好排成咒语轮。正中央为种子字“舍以”。

双手结莲花印置于胸前，念诵观音六字真言，念诵时把种子字也念出来，即“嗡嘛呢叭咪吽舍以”，每念诵一遍，咒轮就顺时针旋转一圈，念种子字时，意念也观想在种子字上。同时观想种子字和咒轮都放射出光明，充满宇宙，宇宙也放射出光明照射种子字，种子字的光明与宇宙的光明相应，六字真言的咒音与宇宙产生共振，即宇宙和六道有情一起发出咒音，和自己的咒语产生共振。念诵时，念诵声音的

大小以自己能听见即可，声音不大不小，出口发出，再由耳返入自心，谓之口出耳入。最少念诵108遍，越多越好。

3、然后专念观音菩萨的种子字：舍以。同时用自己的心（明体）去体会、感觉宇宙间的万事万物。不要加自己的主观意识，只是用心去感应，去接收宇宙万事万物的信息，再细心地感应这种事物。练习时间的长短，自己随意，也可以早晨按上面的程序练一遍，不用收功，整天时间去用心感应一些事物，每到一个地方，每遇到一些事物，念诵和观种子字，并接收、感应这些事物的信息，到晚间入睡前再收功。

4、收功：

将宇宙所有的光明、信息、能量全部收回种子字中，莲花的花瓣再慢慢合拢，将种子字和咒轮包在莲花当中，莲花再变回心脏，并回到原来的位置。双手十指交叉，置于小腹，3——5分钟，吉祥下座。

预测应用：

当预测某些事物时，先按功法自观成四臂观音，通体透明，洁如水晶，并观出莲花、咒轮和种子字。依法念诵咒语和种子字，集中意念专注想着所要预测的事情，并观察种子字并念诵种子字，同时用心去接收、感应这件事物的信息。排除妄想、杂念、放松入静，大脑一片空白。

片刻之后，心中就会产生一种感觉，一个意念，这个意念不是主观意识设想、诱导和推算、分析出来的，不具任何的主观成份。因此是明体的显现，具有预测之功。

意念产生之后，无论好与不好，都不要加上自己的主观意念，既不欢迎，也不拒绝，只是顺其自然。意念即预测结果出来之后，再体会自己内心的感觉，如果感得内心非常轻

松、舒适、愉快、并感觉越来越踏实，那么这个结果是正确的。如果感觉内心紧张、有压力、沮丧，并且越来越不踏实，有一种空荡荡的失落感，那么这个结果就不是明体的显现，而是自已错误的想法。如果是这样，就推翻这个结果，再按照这个方法等待下一次正确的意念结果出现。

推翻错误结果时一定要注意，不是用主观去分析、判断、推理，认为这个意念是错误的，应该被推翻，而是让心中自然地产生一种感觉，这感觉是自然的产生，丝毫没有自己主观的因素。因此肯定也是自然的，否定也是自然的，即要让一个感觉肯定下来，不是你的主观意图，而是结果本身就站得住，用不着你的帮助，让它立起来。该否定该推翻的结果，也不是分析、判断、推理、得出错误的结论而应推翻。这些主观的意念一概用不着，而结果的肯定和否定皆出自意念自然感觉的好坏而定。明体自然的显现是最准确的。进入超觉状态以后，突然灵光一闪，有一个念头出现，这个念头往往最准确。

功夫到了一定的境界，得到预测的结果就不仅仅是一种感觉、反应，会同时出现感觉、图像、声音或文字等等，这时出现的结果就会更清晰，更准确。

四臂观音预测法同观光预测法一起修炼，会相辅相成，有事半功倍的效果。四臂观音主修心对事物的感应，明镜莲花成就法主修光和图象。所以两个功法一起修会有显著的功效。

修本法进入到高境界，因为长时间修练，心对事物的信息非常灵敏，且经常处于超觉状态，明体容易显现。事物一出现，丝毫不用思考，随口就可以说出事情的结果，非常准确，这就是所谓的随口功。

四、观光预测法

观光预测法，可以说是密宗预测法的基础，观镜、观水等预测方法，都以此为基础。

在人体的心脏部位，有一条蓝色命脉，从命脉前后左右四个方向，分出属于四大元素的八条脉。八条脉中央，命脉的中间，有五种清净明点由外至内层层而入：

1、外层地大清净明点，白色

2、里层水大清净明点，红色

3、里层火大清净明点，金黄色

4、里层风大清净明点，绿色

5、中央里层风大清净明点如真空管，无色无相。

在此真空管中，有一个五种清净明点的集，集明亮、圆形，明空不二，离开一切妄念，具有不能破坏的体性，为五方佛，是五种智慧的总体性，称为不坏明点。不坏明点之内，具足五种光明，向四方放射。

由不坏明点通向人体两眼，有一条脉，叫做晶管脉，我们称为智慧光明脉，此脉由心直上两肺，绕两耳根，达于双眼，通向清静法界。此脉细腻，内部中空，后窄前宽，像水一样清亮有光，所以又叫做远通水光脉。

在心脏中的不坏明点之内，隐藏着本觉智光，即人体的本来智慧光明，又称为佛性，密宗多称为明体。明指心物二者的智慧化，体指心物二者的本体。如果以体用来讲，则明为用，体即本体，自性即是明体，明心见性，即是见明体的显现。

我们接触到一件事物，这件事物的信息首先会被明体所接收到，并做出反应。平时，我们由于内心的欲望、烦恼太

多，将这种信息遮住，所以，反应出来的结果，就不能被我们的大脑所接收到。然而，一但当我们静下心来，排出杂念，这种潜在神通就会显现出来。预测一件事物，明体会对事件结果作出准确判断，并且会根据事物不同的结果现出不同的光明，这种光明通过智慧光明脉在眼前显现出来，我们就可以根据眼前所现光明的颜色、形状来对事物作出准确的预测，这种预测方法，我们就称为"观光预测法"。

以下所讲的是观光预测法中的一种，以观想心轮莲花明点和宝镜来开发天眼通，又叫莲花明镜成就法。

功法：

1、双手结法界定印，置于脐下。

观心轮莲花。用意念观想心脏由身体偏左的位置，移至身体中央，即中脉上心轮位置、。再用意念使心脏翻转过来，使心尖朝上，变为一朵白色莲花。莲花的绿色莲台之上，有颗白色明点，洁如水晶，清净透明。

观智慧光明脉。观想由莲花白明点之上，分出两条脉，入于两肺，绕过两耳后，上通于两眼。

2、明点咒音

吸气，意念观想能量由法界虚空进入双眼，顺智慧光明脉进入明点，明点膨胀、饱满，充满能量和光明。

呼气，轻发"嗡"音，随着呼气发音，发音时，一口气有多长发多长，将双唇闭上发"唔"音，为"嗡"音的正确发音方法，发完音后，口唇轻闭，以鼻吸气直入生法宫，同时意想能量充满心轮明点，观想明点放射出五色光明，光明充满全身，但不要超出体外。发音的同时，体会声波频率在体内振荡的感觉。

如此一呼一吸共作21次。

3、明镜聚能

观想双眼和印堂各向前发出一道光明，在前面大约二、三米远的地方，聚成一点。即光由印堂、双眼三点，成三角形发出，在前面聚成一个焦点，化为一面大圆宝镜，圆明放光，镜的大小可观成三尺左右，宝镜向右悠悠旋转，并放出光明。

一面观宝镜旋转放光，一面观心轮莲花上白色明点，吸气时，光明和能量进入明点，呼气时，将心轮和体内的浊气排出，大约练 5—15 分钟然后观想宝镜逐渐缩小，最后缩成一寸左右，从印堂收入眉心轮的莲花里面。

4、明镜照体

观想由心轮莲花的明点上放出两道光明，像气雾一样由智慧光明脉出去，到面前空中。两团五色光明各自旋转缭绕，变成两面直径大约 20 厘米的明镜，一面在头部的前上方，一面转到头部的后上方。两镜子一前一后，向下斜照全身。然后由头到脚观想自己全身骨骼，再由下向上即由脚到头观想一次全身的骨骼。观想时，要一个部位一个部位观想得清清楚楚，每个部位观想清楚以后，停留一会，然后再观想下一个部位。骨的颜色外白内红，外面白色，洁白透明，里面有一丝红丝，微放红光。由上到下观想的顺序为：头颅骨、颈椎骨、肩锁骨、上臂骨、下臂骨、手臂骨、手指骨、脊椎骨、胸骨、肋骨、尾椎骨、骨盆、大腿骨、膝盖骨、小腿骨、踝骨、脚跟骨、脚掌骨、脚趾骨。再按相反的顺序由下向观，可反复观想几次。

之后再观想两面镜子都转到前面，缩小为瞳孔大小的白色明点，放五色光明，由瞳孔进入智慧光明脉，下落至心轮莲花明点上，再化为五色光明溶入于白色明点中。

收功:

观想莲花闭拢，将明点包于莲花之中。莲花再还原为心脏，并转为心尖向下，归于原位。

双手十指交叉，置于小腹，全身放松3—5分钟。

吉祥下座。

预测应用:

预测一件事情时，先全身放松，把心静下来，然后按照前面练功的方法把心观成莲花明点。

心里排除杂念，专一想着所要预测的事情，同时轻发"嗡"音，想着所要预测的事情变成"嗡"音，撞击、振荡心轮莲花上的明点。还是同前面练功时一样，一口气一口气的发音，到心里有一种轻松愉悦和踏实、轻安的感觉以后，或者是发满二十一遍以后，把意念放到前面，观想面前有一面大圆宝镜。这时，眼前就会出现各种形状的光，就可以根据光的形状、颜色来对事情的结果作出准确判断，功夫好的，直接可以显现出图象来。

如果面前不能出光明，则还把意念放在心轮明点上，然后用手指揉按双眼，最后按双眼的外眼角。这时一定要把意念放在心轮明点上，同时想着所要预测的事情，然后再把意念放在面前的大圆宝镜上，这时就会出现光明。

用此法预测，一定要修前面的"明镜莲花成就法"。一般来讲，当每次练功时，可以很清晰地观出图象，或是可以现出清晰的光明，就可以用此法进行预测。否则，手指把眼睛揉得金星银星乱冒，也得不出正确的结果来。因为你看到的是你用手揉出来的离戏明点，是一种虚幻不实幻相，只有明体的显现，才是真实的反映。

预测结果的判断:

1、光色判断:

如果出现金黄色、蓝色、紫光和七彩光，为吉利之象，事情可以成功。光为金黄色圆光，或如湛蓝天空，一片蓝，中间有一道很明显的其它颜色，则事情有阻力，阻力大小随其它颜色的大小来定。但事情的结局很好，很圆满。

白色光和浅黄色光，为一般、中平。如果以事情能成功来讲，则作此事须特别耗神、烦劳、辛苦，四处奔波方能成功。

如果出现灰蒙蒙的白色或其它的颜色，则是不好的预兆。

2、以光形光相来判断:

如果光的形状是圆形的，圆如满月，则是吉利成功的象征。

如果光的外缘不太清晰，则是中平之象。

如果出现其它颜色，则为凶象。

光相平稳、清晰，则为吉象。

光相开始模糊，忽明忽暗，但过一阵稳定下来，且颜色也很吉祥，则此事情开始困难很多，有阻力，但终能成功。如果光相正好相反，则开始很好，但事情的结果却不理想。

光相不稳定，忽隐忽现，忽明忽暗，则事情反反复复，不易成功。

3、有时会出现一些图象如日、月、山、水等。如有日出，云开雾散之象，则事吉祥；明月有贵人相助；江河湖海事情顺利；遇山有阻碍。

4、功力深的，则可以直接显示出事情的结果，这一种就容易判断了。

五、观空预测法

观空预测法比较简单，实际上也是观光预测法的一种明体内光外现的应用，莲花明镜成就法是闭目观光，而本法则是开目观光。具体功法如下：

手结法界定印，开目专注观想自己所选好的观想目标(详见观想成就法，即天目呈象法。观想成就法要求练到开目闭目无分别，闭目能观，睁开眼睛就观不出来，只成就了一半，睁开眼睛同闭上眼睛观想的一样清晰，才叫做观想成就法)，观好以后，将目光转到一面空白的墙上或是虚空中，这时，就可以在墙上或虚空中呈现所观图象。

应用本法进行预测：放松，入静，进入超觉状态，双眼直视空白的墙上或虚空中，明体就会经智慧光明脉通过双眼在墙上或虚空中显现光明或图象来。根据这些图象或光对事物作出准确预测。

六、观镜预测法

观镜预测法，在藏密瑜珈修持法当中叫做镜坛成就法，属传统仪轨，对于修法环境的需求相当严格，须白日不见外人，夜无鸡犬鸣吠之地，闭关精修，才可速成。在藏密瑜珈当中，像这种显证之法，没有任何方法能比此法快速，容易成就。

学者根据自己的情况不同，对于修法的环境可不按古法要求，但至少应该保持安静为要。并且在修法过程中，坚持素食，严禁烟草、酒肉、五辛，修法时禁语，专诵7日、21日乃至49日，必定成功。成功的时间则根据每人的根基不同而不同。普通人修法若超过100天还不能成就，则要按要

求闭关精心修持，于预定日期内，定能成就。成就之时，有种种征兆可以显示。如禁中见到异境，或感觉异常，或听到空中说话之声，或看见鬼神之类。有此现象出现，则此法已成。

功法:

买一面新镜子。买来后，用新布（红色或黄色）包好。镜子以照过的次数越少越好。修法时打开，修法后包好。

1、将镜子置于面前洁净之处，四皈依，四无量，发菩提心，然后观想自己对面空中有度母及诸眷属围绕而坐。

2、念诵祈请文：上师度母，愿垂加被，所有世界，一切人天鬼畜、事物、命运、凡为我所愿见闻者，皆祈于光明中，明白显示，赐于成就。

观想度母入自己顶门。

3、诵净业观空咒，观想榜字变为莲花，阿字变为月轮，月轮上绿色档字放光，诸佛菩萨，普度众生，光明再返回档案。自身变为度母，一头三臂，右手成施愿印，左手执乌巴拉花之茎，以众宝为璎珞，庄严自身。

4、诵召请咒。请本来般若菩萨及诸佛菩萨围绕从空而降，化为光明，入于自己顶、喉、心三处，诵四字明，合为一体。

5、观想自身顶、喉、心三处，具足（嗡、啊、吽）金刚三字，白红蓝三种颜色分明，自己心中档字放光，召请五方佛灌顶，诵灌顶咒：嗡、洒尔哇、打他嘎打、阿比莎嘎打、洗也吽。甘露自顶上灌满全身，自身清净，罪业消。最后甘露盈至顶上，化为不空成就佛于顶上庄严。

6、最后专心念诵度母咒语：嗡达列、嘟达列、嘟列、母啥以、古舍以、扎摩等得，嘎果打雅、学嘛打葱、葱杂切

切摩，哈雅等底利、娑哈。此法修成后，如果想用此镜观知事物，则将镜取出置于面前净处。将所要问的事情想清楚，然后对镜念诵咒语（108 遍）：嗡、阿玛嘎嘎雅、打波拉果雅、扪扎嘎扎嘎嘎雅、杂扎嘎嘎雅、摩辛摩辛雅、遮嘛慈雅勒、睹遮嘛慈雅勒。再吹一口气于镜上，则镜中出现光明。

然后念诵拭目咒（诵时以指染唾液涂于两目之上）：嗡、母下日以、古下日以、章下日以、扎摩下日以、扎摩司以底，哈慈哈慈，司以底尾档起，扪此麻娑。

此时，就会看到所问之事显现于镜中的光明中或者镜中。

如果看不清晰，不易辨认，再诵下秘密咒 108 遍：嗡、嘎果打雅、，扎摩等得、嗡扎底尼哞杂。吹气于镜上，可于镜上观知一切。

七、梦示度母预测法

梦示度母是密宗的度母之一，度有普度之意，母即母亲。度母，就是说，解除众生的痛苦、普度众生的心情非常迫切，如同母亲帮助儿女一样。梦示度母，可以示梦中开示众生，为众生指点未来之事。

在藏密瑜珈中，梦示度母的修持法的仪轨很复杂，这里讲的是一种简修法。

1、四扳依；

2、四无量；

3、发菩提心；

4、净业观空，诵咒：阿米打，滚扎利，哈纳哈纳，洒哇比嘎打扎哈，洒哇把榜，吽拍娑哈。

观想空中蓝色光明，光中有榜字，变为白莲花。莲花上有月轮，月轮上有档字。变自身为度母，身白色，一头二臂。左手执蓝色莲花，右手作施愿印（大拇指与中指相接成环，其余三指伸直），左足伸出，作半跏趺坐姿势，披蓝色天衣，珍珠众宝，璎珞庄严，不空成就佛严饰于顶上。自己坐于白莲花上。自己心中莲花月轮上档字放光，此光充满十方三界，周遍法界，上供诸佛菩萨，下度六道众生，并迎请般若本尊降临。

诵召请咒，四字明。

观想自己眉心白色嗡字，喉际红色啊字，心际蓝色吽字，具足金刚三字。观心轮莲花月轮之上，档字围绕成咒轮。念诵咒语：嗡，苏把打萪，娑哈。

按密法规定，每座须诵满五千遍或一万遍，念满一百四十万遍为成就。但现代由于人们的时间关系，每次修法诵咒的遍数应根据自己的情况和时间而定，如果没有时间如法按仪轨修持，则每日坚持念诵咒语，不论行住坐卧，默诵咒语不断，一念精诚，也定能成就。

然后再念诵大咒，每次须诵 108 遍，至少 21 遍：嗡，苏把打萪，苏把阿哇裸格以尼，遮裸假尼打下尼，遮裸假格萪杂尼，布挡把哇把尾香，修把修榜挡莽，哂呀嘎打雅，娑哈。

然后再念诵百字明一遍。

如果要预测某件事情，或者要想明悉各种事情，如亲人、朋友的各种情况，自己的工作情况，或者在学习、修法中遇到某些难解的问题，或者想于睡梦中熟记某种事情，如外语单词、课文或文章等等，都可以用此法来加持，祈梦时，先在心中想清楚所要预测或所要明白的事情，然后念诵

大咒 108 遍，安然入睡，睡中可得到梦示度母的开示，明见一切。

如果是为了学习或背诵，或是为了加深对某些内容的理解，则在念诵咒语后，将所要理解背诵的内容枕于头下入睡，则会在睡中得至度母开示，梦知一切。

八、吉祥天母预测法

吉祥天母为藏密护法神之一，一头二臂三目，骑一头驴，在驴的后鞍上还长着一只眼睛，鞍左挂着三只骰子，三只骰子就是预测用的。在藏密瑜珈里，用此法预测、判断一件事情的成败，非常灵验。在传统修法当中，也是要闭关修持，将骰子放在面前，然后念诵吉祥天母的咒语，加持骰子，在一般情况下，当念到四万遍的时候，就会有一只骰子跳起来，又念四万遍，又有一只骰子跳起来，念满十二万遍，三只骰子就都跳过来，这时，此法已经修成，就可以用此法进行预测。

在修法当中，每人的成就都不一样，有的人念诵咒语，念到一定时候，会有三只骰一齐跳起来，有的人会一齐跳二只，而有的人只会跳起来一只。三只一齐跳起来为上品成就，二只一齐跳起来的为中品成就，一只跳起来的是下品成就。只要骰子跳起来以后，不管是几只还是一齐跳起来，就可以用此法进行预测了。

现代人由于各种原因，闭关修持到骰子跳过来不容易，那么可用下面几种方法进行修持：

1、在西藏有的人修习此法如无条件闭关专修，则用黄布将骰子包好，然后用一根马尾或一根自己或者亲人的长

发，将骰子栓在室外的树上或者是一根木桩上。然后每天抽时间对着它念诵咒语。这样经风吹雨淋日晒，再加上热胀冷缩等因素，一般一到三个月马尾或头发就会断开，骰子就会掉下来，等到三只骰子全部用这种方法加持好，掉下来以后，就可以动用此法进行预测。

2、将骰子放在盒子里放好，下铺黄布，放在一个干净的地方。每天一有时间，就对着它念诵咒语，念完后，不要去动它，也不要打开盒子去看它，天天坚持。过一个月左右，再打开盒子，就会发现里面的骰子会有跳过来的，也许一只，也许两只，也许三只全部跳过来了，这时，也可以用它进行预测。

3、休息天专修，除去吃饭等必要的事情以外，不做其它事情，独自在净室中修持此法，这样也相当于闭关。每次修持能达到四万遍以上，就会有骰子跳过来，这时也可以用它来进行预测。

4、每天拿这三个骰进行加持，手里拿着它，嘴里念诵咒语，观想骰子里面有一种子字"嗡"字，此字为吉祥天母之种子字，表示吉祥天母之所有功德。这样每天加持，日久，骰子上就会聚集了很强的信息能，感应非常大，也可以用来预测。

现在，我们讲这种修持法的简修法。

工具：①骰子三只，传统修法当中用象牙制成，点数里面点上金漆，每个重约 6 克，现在用普通的白色的就可以。骰子最好用新的，别人没有用过的。②一只盒子，最好是带盖子的，颜色和材料不论。③一快黄布，约一尺见方左右。④另外最好在面前供置一尊吉祥天母像。

修法时尽量选择一比较安静和清洁的环境。在自己面前

先铺好黄布，然后将盒子放在黄布上面，将盒盖打开，将三只骰子放在盒子里。三只骰子要在自己面前横排着，将一点的那一面朝下扣着，六点的那一面朝上。中间的一只，六个点竖对着自己，左右两侧的两只骰，六个点在两侧。

1、四皈依；

2、发菩提心；

3、四无量；

4、念诵吉祥天母真言：就喇嘛，就喇嘛，就就喇嘛，桑杰嘎拉，拉杰多拉，磨哈磨哈，加加加准确，咕噜咕噜吽，就吽。

5、如此修持念诵咒语，诵满十二万遍，就可用此法进行预测。

预测方法：

预测时，先将黄布铺在面前，将盒子放在上面，将要预测的事情写在一张纸条上压在盒子底下。将盒盖打开，把骰子在双掌掌心里晃动，晃动的同时，口中念诵吉祥天母的咒语，心中想着所要预测的事情。然后将骰子投在盒子里，看总数是几，根据数字，就可以得出事情的结果。

大吉之数：9、15，事情结果非常好，家庭和美，事业亨通，财源广进，事事如意。

吉数：11、13，比大吉之数稍差，做事须付出一定的努力，结局很好，能成功。

中平之数：3、5、6、7、8、10、14、16、17、18，做事须不断的努力才能取得成绩，如果稍有懈怠，则不能成功。

最差之数：4、12，事情的结局很差，无论怎样努力，失败已成定数。

第三章　天眼通六法

一、银线游珠法

双手成剑指，一手点在两眉之间的印堂位置，一手点在脑右玉枕穴位。

观想脑内是圆镜子（整个脑的内壁是一面镜子）。两手剑指之间，形成一条极明亮的银白色的亮线，在这条银线上的一颗白色明珠，晶莹剔透。

然后观想这颗明珠在银线上来回滚动，游走，前至印堂，后至玉枕。游走的过程中，明珠和银线相碰，发出光明（就像两个金属相碰，迸出火星一样）。光明射进脑内壁的镜子里，镜子又将光反射回来。光明就这样来回反射，碰击，脑内一片光明。

这样观想至一定时间，可将双手放下，结法界定印，置于脐下，静观眉心轮。这时，眉心轮会出现各种光明和图像。对这些图象不取不舍，顺其自然。

片刻后，再反复练习，直至收功。时间长短，练功次数，可根据自身情况自行掌握。

二、结印开莲法

双手结大日如来智拳印置胸前，观想眉心轮白色两叶莲花。

手印轻触眉心，念诵咒语“嗡、吽”，同时观想眉心轮莲花从外到内一层层不断地开放。念咒语时要注意，先吸足一

口气，然后口出耳入，尽一口气的长短，发"嗡、吽"音，一口气呼尽时，声音正好发完，此时小腹会自然陷下去。然后，轻闭口唇，舌尖轻轻抵在门牙后面的牙银处，接收津液，用鼻子自然吸气，同时小腹自然而然地鼓起，将气充满小腹。这种念诵方法是念诵咒语的绝窍，就像充电一样充足人体的元气，日久功深，元气自足，自然而然将人体的经脉打通。

手印在眉处。共念诵三声咒语。

然后手印向下落，下落的同时，手印就像自动窗帘的拉绳一样，随着手印的下落，拉动拉绳，将天目前面的帘，一层层不断地拉开。

手印向下至心轮，轻触心轮，然后按前面念诵的方法念诵咒语，共诵三声。

双手捧气，将五色佛光捧起，向天目穴贯气，将五色佛光贯入眉心轮的莲花中。共作 7 次。

7 次贯气贯完以后，双手结日轮印，置于眉心，宇宙的各种信息、能量和五色佛光通过手印源源不断地涌入眉心轮莲花，约 3——5 分钟。然后观想远处天边飞来一道炸雷和闪电，从手印进入天目，冲击眉心轮，将天目穴打开。观想闪电和炸雷，共观三次。

三次闪电和炸雷观完以后，再结智拳印，轻触眉心。

按上面的顺序，反复练习数次。

三、观音弥陀法（观音开莲）

双手合掌，观想自身透明中空，顶上有传法上师和历代祖师，最上为五方五佛及诸大菩萨。

先念诵四皈依真言七遍，再念诵灌顶真言，同时观想传法上师及历代祖师和五方五佛，化为五色甘露降下，从头顶灌入自己体内。想着这些甘露具有藏密的各种信息和能量，灌入自己体内，充满身体各处，将浊气、毒气和业障从毛孔中排出体外，自己周身晶莹透明，成为琉璃之体。甘露灌满自己身体后，从自己顶上溢出，溢出的甘露凝结成红色阿弥陀佛端坐在自己头顶，自己也变为传法上师的形象。

自己再变为观音菩萨的形象，观想自己的生法宫、三脉和眉心轮莲花，把中脉想像成眉心轮莲花的花茎，植在生法宫处，内部中空，上通眉心轮，下通生法宫。

双手结观音禅定印或莲花印。然后念诵观音六字大明咒：嗡嘛呢叭咪吽。念诵时要一口气一口气地念。呼气时口唇微张。念诵真言的声音大小以自己能听见为度，耳朵返听自己念诵的声音，就这样口出耳入，尽一口气的长度，数念六字真言，尽量多念。同时小腹自然内收，观想生法宫能量顺中脉上升至眉心轮。使眉心轮的莲花，由外到内，一层一层不断地开放。气呼完以后，口唇微闭，舌尖抵腭，以鼻自然吸气，同时唇齿舌不动，心默念咒语，小腹自然向外鼓起。同时观想顶上阿弥陀佛降下甘露，和宇宙的能量一起从自己顶上灌入自己身体，并充满全身。一呼一吸为一息，共练 108 息。

然后全身放松入静，自然呼吸。

最后双手十指交叉置于小腹，收功。

四、日光内运观照法

面对太阳，结日光菩萨手印：双手拇指和食指尖相接成

环，其余三指自然伸直。右手印置于面前，手心向左，左手自然下垂，中指指尖轻点风市穴。双眼通过右手手印的指环观看太阳。

念诵日光菩萨咒语：南无博陀聚奴迷，南无达磨摩诃玄，南无僧伽多夜尼，地里布毕沙，斗丹南无。念诵的方法也是一口气一口气的念诵，呼气时用金刚诵，口出耳入，吸气时用心念法。

慢慢吸气，将气吸满，同时观想太阳的光明从印堂吸入眉心轮，然后慢慢呼气，念诵真言，将吸进来的日光慢慢向下运行，经过头部、喉咙、胸腹、沿双腿到涌泉，通过涌泉入地。日光内动时，要配合内视，观照自身，借太阳光的能量，照亮全身五脏六腑、骨骼细胞，配合和缓呼气，念诵咒语，将全身各处都看得清清楚楚。

一呼一吸为一息，可练21息、36息、49息或108息。

五、催灵飞龙法（法眼通）

1、九节佛风。

2、催灵法：

结法界定印，观想三脉和海底轮蟠龙。中脉前端开口于眉心，上行入脑至顶门（百会穴）然后顺脊椎骨下行至尾骶骨处的海底轮。左右二脉通左右两个鼻孔，顺鼻孔上行入脑夹中脉下行，三脉在脐下四指处的生法宫处会合。生法宫处有一条蟠龙，头向下呈睡眠状态。

观想清楚后开始催灵。

吸气，将宇宙的五色光明和各种能量分别从眉心的左右鼻孔吸入中脉和左右二脉，顺三脉向下至生法宫处会合，聚

集在生法宫内。

呼气，将生法宫内的五色光和各种能量向下将睡眠在海底轮的蟠龙催醒，一呼一吸为一次。共作21次。

3、飞龙法：

结手印：双手大拇指和无名指指尖相接成环，食指尖放于中指背上，然后双手中指尖和小指尖分别接触，成佛光印，置于小腹前。

手印结好以后，开始练习飞龙法。

吸气：吸气时不要将气一下吸满，要分七口将气吸满，所以每次吸气只应吸一、二分，一共吸七口，正好将气吸足。吸气时注意只吸不呼，每吸一口气以后，将气停一下，再吸下一口气。

吸第一口气，观想海底轮的蟠龙将头抬起；吸第二口气，龙头向上升至生殖轮；吸第三口气，龙头上升到脐轮；吸第四口气，龙头上升到心轮；吸第五口气，龙头上升至喉轮；吸第六口气，龙头上升至眉心轮，这时龙头在眉心处，龙尾在海底轮，整个龙身就是中脉；再吸第七口气，将气吸足吸满，想着眉心轮。手印随着吸气，导引蟠龙一步步上升，最后升至眉心处。

呼气：由于连吸七口气，将气吸满，只吸不呼，气吸满后，有一种憋不住的感觉，这时可用力尽情地呼一口气，同时观想蟠龙出眉心向前飞出至天边，手印也同时向前导引。

由于连吸七口气将气吸足，然后呼气，会产生喘息，这时可以自然呼吸七八口气，将气息喘匀。同时可以观想五彩飞龙随着呼吸由眉心进出，手印也前后进行导引，龙飞出时龙头在前，龙飞进来时龙头应倒过来，也是龙头在前。

喘息七八口气以后，气息达到均匀平和，最后再吸一口

气，将龙吸进海底轮，观想朝下，因为龙此时是向下飞，所以在海底轮龙尾朝上。呼气时观想龙盘在海底轮。

如此一升一降为一次，可作三次、五次或七次。

观想龙的颜色，可观想成红色或五彩色。天目打开以后，所看到龙的颜色会据每个人的内脏情况不同，颜色也不完全一样，心红、肺白、肝绿、肾黑、脾黄，那一个内脏的功能强就偏向那一种颜色。

本功法气感强，能量大，对于天目开得不好或将开未开的情况，最适合练习本功法。

六、天目图象法（天目聚能显象法）

将一尊佛像置于自己面前，高度在自己头部的位置。如果已经练过本尊法，则可将本尊的像置于自己面前，结本尊手印，诵本尊咒语。如果没有练过本尊法，则可将自己最喜欢的佛像置于面前。双手合掌，念诵三字总持"嗡、啊、吽"。

睁开双眼，将佛像仔细看清楚。开始练时，可先看局部，即先观头部（按经文记载，一般先以释迦牟尼佛眉间的白毫像观起）。观看清楚后，将本尊的头部形象牢牢记住。所观看的图象信息从印堂处收入天目穴（即眉心轮莲花）。然后闭上眼睛，观想本尊的形象，使刚才所观看的图象像看电视一样在天目处显现出来。刚开始时可能没有图象或图象不清晰。这时要集中精神，图象便会逐渐地显现出来。

头部观想清楚后，便可进一步观想全身，直到能将全身的形象观想清楚为止。本尊观想熟练后，可以换其它的佛菩萨形象进行速练，直到可以毫不费力地将图象观想清楚。

这种训练方法，并不是睁眼看图象，然后闭目想象，将图象显现出来。而是睁眼观看清楚经后，将这种图象的信息和能量吸收进来，然后闭目，让这种信息自动显现出图象来。

这种方法训练纯熟以后，可以进一步训练。即睁开双眼观看时，不用一项一项观看清楚并牢牢记住，只要大概看一下，然后将信息能量收回并闭眼显现出图象来。

天目打开后，欲修成五眼六神通的高功能，必须通过图象这一关。因为很多神通如：内视、微视、透视、预测、他心通等等，很多时候都用图象显示。所以，图象为开发特异功能进入高层次必须经过的关口。

本法的训练，在训练图象的同时，又练习了信息的接收，虽然练的是观想，功成后却达到法眼通的层次。

广东省气功科学研究协会藏密无上瑜珈功研究会
通讯地址:广州市署前路邮局 9218 信箱
邮码 510080

[General Information]
书名=藏密无上瑜加　藏密神通预测法
作者=张伟杰（图丹·班玛华丹）
页数=45
SS号=0
出版日期=